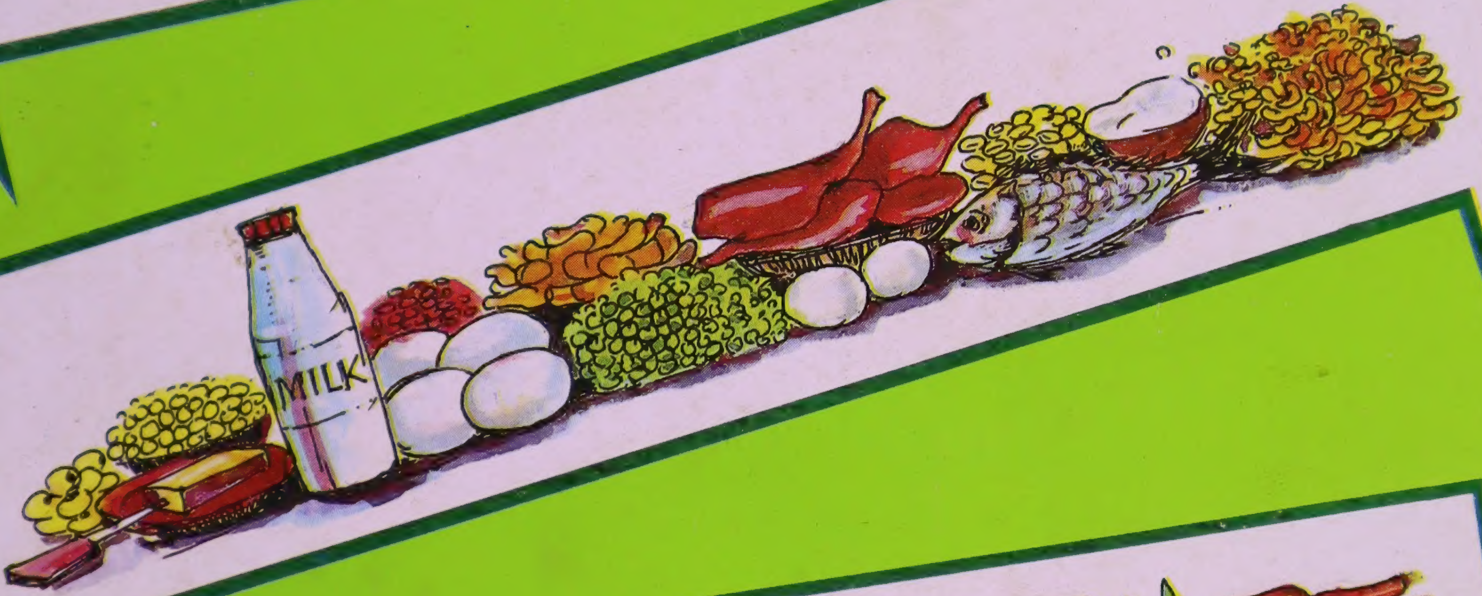
ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ









ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಾಹಾರ ಮಂಡಳಿ
ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ
ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಂತ್ರಿಶಾಖೆ
ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ, ಹೊಸ ದೆಹಲಿ

ನೀವು
ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ

ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶುದ್ಧವಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯ, ಮೊತ್ತ ಹಾಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವಂಥ ಆಹಾರ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ವಿಲ್ಲದಿರುವುದಷ್ಟೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ, ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಜನರಿಗೆ ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸರಳವಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಹಸುಳೆಗಳು, ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಯರು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಹಳವಾಗಿ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆಹಾರ ದವಸ-ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು, ಕಾಯಿಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ, ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳಾದ ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇವು ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಕೊಬ್ಬು, ಅನ್ನಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿವೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ, ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮೊತ್ತದ ಈ ಪೋಷಕತತ್ವಗಳು ಬೇಕಾ ಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪೋಷಕತತ್ವಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ವಿವಿಧ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು

ತಯಾರಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಶರೀರದ ಪೋಷಕತತ್ವಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು. ತಾನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಪೋಷಕತತ್ವಗಳು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟಿವೆ, ಇವುಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಬಳಸಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಕೆಲಸ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ತನ್ನ ಶರೀರದ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕತತ್ವಗಳಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಎನ್ನುವರು. ಇದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಆಹಾರ ವರ್ಗಗಳ ಸರಿಯಾದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸ ಬಹುದು:

(ಕ) ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಸಂಪನ್ನವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಾವು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಎಂದು ಕರೆಯುವೆವು. ದವಸ-ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಂದ-ಮೂಲಗಳು, ಗೆಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸುಗಳು, ಒಣಗಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ.

(ಗ) ಶರೀರ ನಿರ್ಮಾಣ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಂಪನ್ನ ಆಹಾರಗಳು "ಶರೀರ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವ ಆಹಾರಗಳು". ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಹುರುಳಿಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಗಳು, ಕಡ್ಲೆಕಾಯಿಯಂಥ ಕರಟ ಕಾಯಿಗಳು, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ತೆಗೆದ ಸೋಯಹಿಟ್ಟು ಇಂಥ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

(ಚ) ಸಂರಕ್ಷಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಅನ್ನಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಂಪನ್ನವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು "ಸಂರಕ್ಷಕ ಆಹಾರ"ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ತರಕಾರಿಗಳು, ವಿಶೇಷತಃ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳು ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ

ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆರಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ (ಇರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ) ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು ಮುಂದಿನ ಹಂತ. ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಇದು ಕನಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ, ಮತ್ತಿತರ ದೈಹಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಕೊಬ್ಬು, ಅನ್ನಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ಪೋಷಕತತ್ವಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವ ಕೂಲಿಯಾಳಿಗೆ ಆಫೀಸ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಶರೀರದ ತೂಕಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಬೇಕು. ವಿವಿಧ ವಯೋಮಾನದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ, ಇವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಹಾಗೂ ಇವುಗಳು ದೊರೆಯುವ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:

ಪಟ್ಟಿ 1 ಪೋಷಕತತ್ವಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಇವುಗಳು ದೊರೆಯುವ ಮೂಲಗಳು

ಪೋಷಕತತ್ವಗಳು	ಕಾರ್ಯಗಳು
1. ಪ್ರೋಟೀನ್	ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಂಥ ಪ್ರಮುಖ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು; ರೋಗ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಲು ಬೇಕಾದ ಕಿಣ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿವಿಷ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು.
2. ಕೊಬ್ಬು	ಸಾಂದ್ರೀಕೃತ ಶಕ್ತಿಮೂಲ ಒದಗಿಸಲು, ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು, ಎ,ಡಿ, ಇ ಮತ್ತು ಕೆ ಅನ್ನಸತ್ವಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು.
3. ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸಲು.
4. ಎ ಅನ್ನಸತ್ವ	ಕಣ್ಣುಗಳು, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಲೋಳೆಯ ಪೊರೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಡಲು ಹಾಗೂ ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಲು.
5. ಬಿ 1 ಅನ್ನಸತ್ವ (ಥಿಯಾಮೈನ್)	ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಹಸಿವು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ, ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನರವ್ಯೂಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಲು.

ಸಂಪನ್ನ ಮೂಲಗಳು

ತಾಜಾ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ, ಚೀಸ್, ಮೊಸರು, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು, ಕರಟ ಕಾಯಿಗಳು, ಸೋಯಬೀನ್, ಹುದುಗು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಮಾಂಸ, ಯಕೃತ್ತು, ಮೀನು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕೊಬ್ಬು ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು ಹಾಗೂ ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು.



ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ವನಸ್ಪತಿ ಕೊಬ್ಬು, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು, ಕರಟ ಕಾಯಿಗಳು, ಸೋಯಬೀನ್ ಮತ್ತು ಅವೊಕಾಡೋ ಪೇರು ಹಣ್ಣು.



ಧಾನ್ಯಗಳು, ತೃಣ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಗೆಡ್ಡೆ–ಗೆಣಸುಗಳು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಸಿಹಿಗೆಣಸು, ಮುಡಿಗೆಣಸು, ಮರಗೆಣಸು ಮುಂತಾದ ಕಂದ–ಮೂಲಗಳು, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ.



ಮೀನು, ಯಕೃತ್ತಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಯಕೃತ್ತು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು (ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ) ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನ ಹಾಗೂ ಹಳದಿ ತರಕಾರಿಗಳು (ಕೆಂಪು) ಮೂಲಂಗಿ, ಕುಂಬಳ ಕಾಯಿ) ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ನಗೊಳಿಸಿದ ಕೊಬ್ಬು.



ಯಕೃತ್ತು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಂದಿಮಾಂಸ, ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ಅಂಗ ಭಾಗಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಕರಟ ಕಾಯಿಗಳು, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು, ಹುದುಗು, ಇಡಿಯಾದ ದವಸ–ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕುಸುವಲಕ್ಕಿ.



ಪಟ್ಟಿ 1
ಮುಂದುವರಿದಿದೆ

ಪೋಷಕತತ್ವಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಇವುಗಳು ದೊರೆಯುವ ಮೂಲಗಳು

ಪೋಷಕತತ್ವಗಳು	ಕಾರ್ಯಗಳು
6. ಬಿ2 ಅನ್ನಸತ್ವ (ರಿಬೋಫ್ಲೋವಿನ್)	ಜೀವಕೋಶಗಳು ಆಮ್ಲಜನಕ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನೆರವಾಗಲು, ದೃಷ್ಟಿ ಸರಿಯಾಗಿರಲು, ಬಾಯಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಮೂಗಿನ ಬಳಿ ಅಥವಾ ಕಟಬಾಯಿಯ ಬಳಿ ಬಿರುಕು (ಸೀಳು) ಬಿಡದಂತೆ ಚರ್ಮ ನಯವಾಗಿರಲು.
7. ನಿಯಾಸಿನ್	ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು, ಜಠರ, ಕರುಳು ಮತ್ತು ನರವ್ಯೂಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಲು.
8. ಸಿ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವ	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಒಸಡುಗಳು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ, ಜೀವಕೋಶಗಳೊಳಗಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಿಸಲು.
9. ಡಿ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವ	ದೃಢವಾದ ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ರಂಜಕ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ತಡೆಹಿಡಿದಿಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು.
10. ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶ	ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನೆರವಾಗಲು, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪು ಗಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಲು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ನರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿರಲು.
11. ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ	ರಕ್ತದ ಕೆಂಪು ದ್ರವ್ಯವಾದ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ (ಇದು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ) ಇದು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜನೆಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು.

ಸಂಪನ್ನ ಮೂಲಗಳು

ಹಾಲು, ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಚೀಸ್, ಹಾಲೊಡಕಿನ ನೀರು , ಮೊಟ್ಟೆ, ಯಕೃತ್ತು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಹೃದಯ, ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹುದುಗು.



ಇಡಿಯಾದ (ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದಿರುವ) ದವಸ–ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆಗಳು, ಕರಟ ಕಾಯಿಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿ (ಶೇಂಗಾ), ಯಕೃತ್ತು, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಹುದುಗು.



ಬೆಟ್ಟನೆಲ್ಲಿ, ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ನಿಂಬೆಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಬೇಳ ಕಾಳುಗಳು.



ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿರುವುದು,ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೀನಿನ ಯಕೃತ್ತಿನ ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಂಡಾರ (ಹಳದಿಯ ಲೋಳೆ) ಮತ್ತು ಹಾಲು.



ಹಾಲು, ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಸರು, ಚೀಸ್, ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಸಣ್ಣ ಮೀನು, ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು (ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು), ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳು, ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳು (ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು).



ಕೊಬ್ಬಿಲ್ಲದ ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಂಡಾರ (ಹಳದಿಯ ಲೋಳೆ), ಇಡಿಯಾದ ದವಸ–ಧಾನ್ಯಗಳು, ಯಕೃತ್ತು, ಹುದುಗು, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು, ಕರಟ ಕಾಯಿಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಖರ್ಜೂರ ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು.



ಪಟ್ಟಿ II

ಮಕ್ಕಳು, ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ	ಮಕ್ಕಳು			ಹುಡುಗರು	ಹುಡುಗಿಯರು
	1–3 ವರ್ಷಗಳು	4–6 ವರ್ಷಗಳು	7–9 ವರ್ಷಗಳು	10–12 ವರ್ಷಗಳು	10–12 ವರ್ಷಗಳು
	(ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)	(ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)	(ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)	(ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)	(ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)
ದವಸ–ಧಾನ್ಯಗಳು	175	270	350	420	380
ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು	35	35	40	45	45
ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು	40	50	50	50	50
ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳು	20	30	40	50	50
ಕಂದ–ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಗಡ್ಡೆ–ಗೆಣಸುಗಳು	10	20	25	30	30
ಹಾಲು	300	250	250	250	250
ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ	15	25	30	40	35
ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ	30	40	40	45	45

ಪಟ್ಟಿ III



ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕ ಪುರುಷನಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ	ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ	ಸುಮಾರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ	ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡುವವರಿಗೆ
	(ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)	(ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)	(ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)
ದವಸ–ಧಾನ್ಯಗಳು	460	520	670
ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು	40	50	60
ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು	40	40	40
ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳು	60	70	80
ಕಂದ–ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಗೆಡ್ಡೆ–ಗೆಣಸುಗಳು	50	60	80
ಹಾಲು	150	200	250
ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ	40	45	65
ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ	30	35	55

ಪಟ್ಟಿ IV



ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ	ಕುಳಿತುಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ	ಸುಮಾರಾಗಿಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ	ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡುವವರಿಗೆ
	(ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)	(ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)	(ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)
ದವಸ–ಧಾನ್ಯಗಳು	410	440	575
ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು	40	45	50
ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು	100	100	100
ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳು	40	40	50
ಕಂದ–ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಗೆಡ್ಡೆ–ಗೆಣಸುಗಳು	50	50	60
ಹಾಲು	100	150	200
ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ	20	25	40
ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ	20	20	40

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರ

ಪಟ್ಟಿ V

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ	ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ	ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು (ಕಿಸಿಎಲ್)	ಬಾಣಂತಿಯರು	ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು (ಕಿಸಿಎಲ್)
ಧಾನ್ಯಗಳು	35ಗ್ರಾಂ	118	60ಗ್ರಾಂ	203
ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು	15ಗ್ರಾಂ	52	30ಗ್ರಾಂ	105
ಹಾಲು	100ಗ್ರಾಂ	83	100ಗ್ರಾಂ	83
ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ	–	–	10ಗ್ರಾಂ	90
ಸಕ್ಕರೆ	10ಗ್ರಾಂ	40	10ಗ್ರಾಂ	40
	ಒಟ್ಟು	293		521

ಆಧಾರ: (ಪಟ್ಟಿ II ರಿಂದ VI) ರೆಕ್‌ಮೆಂಡೆಡ್ ಡಯಟರಿ ಇನ್‌ಟೇಕ್ಸ್ ಫಾರ್ ಇಂಡಿಯನ್, 1984, ಐ.ಸಿ.ಎಮ್.ಆರ್.

ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಬದಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಪಟ್ಟಿ VI

ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೈಬಿಡಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಕೈ ಬಿಡಲಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ/ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಬದಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು
ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು (20–30 ಗ್ರಾಂ)	1. ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ 30 ಗ್ರಾಂ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೀನು 2. ಹೆಚ್ಚುವರಿ 5 ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ
ಶೇ.100ರಷ್ಟು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು (40–60 ಗ್ರಾಂ)	1. ಎರಡು ಮೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ 50 ಗ್ರಾಂ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೀನು ಅಥವಾ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ + 30 ಗ್ರಾಂ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೀನು 2. 10ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ

ಪಟ್ಟಿ VII ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ದೈನಂದಿನ ಪೋಷಕತತ್ತ್ವಗಳು

ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ ಆಹಾರಸತ್ವಗಳ ಸಾರಾಂಶ (1989)

ವರ್ಗ	ವಿವರಗಳು	ಶರೀರದ ತೂಕ (ಕಿಲೋಗಳಲ್ಲಿ)	ಒಟ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಕಿ.ಕ್ಯಾಲರಿ/ದಿ	ಪ್ರೋಟೀನ್ ಜಿ/ದಿ
ಪುರುಷ	ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ		2425	
	ಸುಮಾರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ	60	2875	60
	ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡುವವರಿಗೆ		3800	
ಮಹಿಳೆ	ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ		1875	
	ಸುಮಾರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ	50	2225	50
	ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡುವವರಿಗೆ		2925	
	ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆ	50	+300	+15
	ಬಾಣಂತಿಯರು			
	0–6 ತಿಂಗಳು	50	+550	+25
	6–12 ತಿಂಗಳು		+400	+18

ಕೊಬ್ಬು ಜಿ/ಡಿ	ಸುಣ್ಣ ಎಮ್‌ಜಿ/ಡಿ	ಕಬ್ಬಿಣ ಎಮ್‌ಜಿ/ಡಿ	ಎ ಅನ್ನಾಂಗ ಯುಜಿ/ಡಿ ರೆಟಿನಾಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ	ಬಿ ಕೆರೊ ಟಿನ್	ಥಿಯಾಮಿಮ್ ಎಮ್‌ಜಿ/ಡಿ	ರಿಬೊ ಪ್ಲೊವಿನ್ ಎಮ್‌ಜಿ/ಡಿ	ನಿಕೊಟಿನಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಎಮ್‌ಜಿ/ಡಿ	ಪೈರಿಡಾಕ್ಸಿನ್ ಎಮ್‌ಜಿ/ಡಿ	ಅಸ್ಕಾರ್ಬಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಎಮ್‌ಜಿ/ಡಿ	ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಯುಜಿ/ಡಿ	ಬಿ–12 ಅನ್ನಸತ್ವ ಯುಜಿ/ಡಿ
					1.2	1.4	16				
20	400	28	600	2400	1.4	1.6	18	2.0	40	100	1
					1.6	1.9	21				
					0.9	1.1	12				
20	400	30	600	2400	1.1	1.3	14	2.0	40	100	1
					1.2	1.5	16				
30	1000	38	600	2400	+0.2	+0.2	+2	+2.5	40	400	1
					+0.3	+0.3	+4				
45	1000	30	950	3800				2.5	80	150	1.5
					+0.2	+0.2	+3				

ಪಟ್ಟಿ VII (ಮುಂದುವರಿದಿದೆ)

ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ದೈನಂದಿನ ಪೋಷಕತತ್ತ್ವಗಳು

ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ ಆಹಾರಸತ್ವಗಳ ಸಾರಾಂಶ (1989)

ವರ್ಗ	ವಿವರಗಳು	ಶರೀರದ ತೂಕ (ಕಿಲೋಗಳಲ್ಲಿ)	ಒಟ್ಟುಶಕ್ತಿ ಕಿ.ಕ್ಯಾಲರಿ/ಡಿ	ಪ್ರೋಟೀನ್ ಜಿ/ಡಿ
ಪಸುಳೆಗಳು	0–6 ತಿಂಗಳು	5.4	108/ಕಿಲೋ	2.05/ಕಿಲೋ
	6–12 ತಿಂಗಳು	8.6	98/ಕಿಲೋ	1.65/ಕಿಲೊ
ಮಕ್ಕಳು	1–3 ವರ್ಷ	12.2	1240	22
	4–6 ವರ್ಷ	19.0	1690	30
	7–9 ವರ್ಷ	26.9	1950	41
ಹುಡುಗರು	10–12 ವರ್ಷ	35.4	2190	54
ಹುಡುಗಿಯರು	10–12 ವರ್ಷ	31.5	1970	57
ಹುಡುಗರು	13–15 ವರ್ಷ	47.8	2450	70
ಹುಡುಗಿಯರು	13–15 ವರ್ಷ	46.7	2060	65
ಹುಡುಗರು	16–18 ವರ್ಷ	57.1	2640	78
ಹುಡುಗಿಯರು	16–18 ವರ್ಷ	49.9	2060	63

ಕೊಬ್ಬು ಜಿ/ಡಿ	ಸುಣ್ಣ ಎಮ್‌ಜಿ/ಡಿ	ಕಬ್ಬಿಣ ಎಮ್‌ಜಿ/ಡಿ	ಎ ಅನ್ನಾಂಗ ರೆಟನಾಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು	ಯುಜಿ/ಡಿ ಬಿ ಕ್ಯಾರೊಟಿನ್	ಥಿಯಾಮಿನ್ ಎಮ್‌ಜಿ/ಡಿ	ರಿಬೊ ಫ್ಲೋವಿನ್ ಎಮ್‌ಜಿ/ಡಿ	ನಿಕೊಟಿನಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಎಮ್‌ಜಿ/ಡಿ	ಪೈರಿಡಾಕ್ಸಿನ್ ಎಮ್‌ಜಿ/ಡಿ	ಆಸ್ಕಾರ್ಬಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಎಮ್‌ಜಿ/ಡಿ	ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಯುಜಿ/ಡಿ	ಬಿ–12 ಅನ್ನಸತ್ವ ಯುಜಿ/ಡಿ
	500				55ಯುಜಿ/ ಕಿಲೋ	65ಯುಜಿ/ ಕಿಲೋ	710ಯು/ ಕಿಲೋ	0.1	25	25	0.2
			350	1200	50ಯು ಜಿ/ಕೆ	60ಯು ಜಿ/ಕೆ	650ಯು ಜಿ/ಕೆ	0.4			
		12	400	1600	0.6	0.7	8			30	
25	400	18	400	1600	0.9	1.0	11	0.9	40	40	0.2–10
		26	600	2400	1.0	1.2	13	1.6		60	
		34			1.1	1.3	15	1.6	40	70	0.2–10
22	600		600	2400							
		19			1.0	1.2	13				
		41			1.2	1.5	16				
22	600		600	2400							
		28			1.0	1.2	14	2.0	40	100	0.2–1.0
		50			1.3	1.6	17	2.0	40	100	0.2–1.0
22	500		600	2400							
		30			1.0	1.2	14				

ಆಧಾರ: ನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್ ರಿಕ್ವೈರ್‌ಮೆಂಟ್ಸ್ ಅಂಡ್ ರೆಕಮೆಂಡೆಡ್ ಡಯಟರಿ ಅಲೋಯನ್ಸಸ್ ಫಾರ್ ಇಂಡಿಯನ್ಸ್,ನ್ಯೂ ಡೆಲ್ಲಿ 1990 (ಐಸಿಎಮ್‌ಆರ್)

ಪಟ್ಟಿ VIII
ಎನ್.ಸಿ.ಎಚ್.ಎಸ್. ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಯವರ ದೈಹಿಕ ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರದ ಪರಾಮರ್ಶೆ

ವಯಸ್ಸು (ವರ್ಷ)	ಎನ್ ಸಿ ಎಚ್ ಎಸ್			
	ಹುಡುಗರು		ಹುಡುಗಿಯರು	
	ಎತ್ತರ (ಸೆಂ.ಮೀ.)	ತೂಕ (ಕಿಲೋ)	ಎತ್ತರ (ಸೆಂ.ಮೀ.)	ತೂಕ (ಕಿಲೋ)
0	50.5	3.3	49.9	3.2
1/4 (3 ತಿಂಗಳು)	61.1	6.0	60.2	5.4
1/2 (6 ತಿಂಗಳು)	67.8	7.8	66.6	7.2
3/4 (9 ತಿಂಗಳು)	72.3	9.2	71.1	8.6
1.0	76.1	10.2	75.0	9.5
1.5	82.4	11.5	80.9	10.8
2.0	85.6	12.3	84.5	11.8
3.0	94.9	14.6	93.9	14.1

ಎನ್ ಸಿ ಎಚ್ ಎಸ್ – ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಅಂಕಿ–ಅಂಶಗಳ ಕೇಂದ್ರ

ಪಟ್ಟ VIII (ಮುಂದುವರಿದಿದೆ)

ಎನ್.ಸಿ.ಎಚ್.ಎಸ್. ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಯವರ ದೈಹಿಕ ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರದ ಪರಾಮರ್ಶೆ

ವಯಸ್ಸು (ವರ್ಷ)	ಎನ್ ಸಿ ಎಚ್ ಎಸ್			
	ಹುಡುಗರು		ಹುಡುಗಿಯರು	
	ಎತ್ತರ (ಸೆಂ.ಮೀ.)	ತೂಕ (ಕಿಲೋ)	ಎತ್ತರ (ಸೆಂ.ಮೀ.)	ತೂಕ (ಕಿಲೋ)
4.0	102.9	16.7	101.6	16.0
5.0	109.9	18.7	108.4	17.7
6.0	116.1	20.7	114.6	19.5
7.0	121.7	22.9	120.6	21.8
8.0	127.0	25.3	126.4	24.8
9.0	132.2	28.1	132.2	28.5
10.0	137.5	31.4	138.3	32.5
11+	140	32.2	142	33.7

ಪಟ್ಟ VIII (ಮುಂದುವರಿದಿದೆ)

ಎನ್.ಸಿ.ಎಚ್.ಎಸ್. ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಯವರ ದೈಹಿಕ ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರದ ಪರಾಮರ್ಶೆ

ವಯಸ್ಸು (ವರ್ಷ)	ಎನ್ ಸಿ ಎಚ್ ಎಸ್			
	ಹುಡುಗರು		ಹುಡುಗಿಯರು	
	ಎತ್ತರ(ಸೆಂ.ಮೀ.)	ತೂಕ(ಕಿಲೋ)	ಎತ್ತರ(ಸೆಂ.ಮೀ.)	ತೂಕ(ಕಿಲೋ)
12+	147	37.0	148	38.7
13+	153	40.9	155	44.0
14+	160	47.0	159	48.0
15+	166	52.6	161	51.4
16+	171	58.0	162	53.0
17+	175	62.7	163	54.0
18+	177	65.0	164	54.4

ಉತ್ತಮ ಪೋಷಾಹಾರ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಿವಿಮಾತು

ಕ. ಸಾಮಾನ್ಯ

1. ಸಂಮಿಶ್ರ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
2. ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು ಅನ್ನಸತ್ತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ನಾರಿನ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
3. ಕುಸುವಲಕ್ಕಿ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿ.
4. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಮೂಲಂಗಿ, ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಟರ್ನಿಪ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಿ.
5. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
6. ಖಿಚಡಿ, ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ ಮುಂತಾದ ಬೇಳೆಕಾಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳೆರಡನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ.
7. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಯರು ಭ್ರೂಣ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಹಸಿರೆಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಈ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕು.
8. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೇ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ತಾಯಿಯ ಮೊದಲ ಎದೆಹಾಲು– ತಿಳಿಹಳದಿಯ ಮಂದ ಹಾಲು– ಕೊಲಸ್ಟ್ರಮ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, 'ಎ' ಅನ್ನಸತ್ತ್ವ ಹಾಗೂ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳಿಂದ ಸಂಪನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
9. ಮೊದಲ 4 ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕೇವಲ ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನೇ ಕುಡಿಸಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪೂರಕ ದ್ರವ ಅಥವಾ ಹೊರಗಿನ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಶಿಶು ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.
10. ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸದೆ ಮಗುವಿಗೆ ಆವಶ್ಯಕವಾದಾಗಲ್ಲಾ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಿ.

11. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಉಣಿಸಿ.

12. ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

13. ನಾಲ್ಕೈದು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ, ಎದೆಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಅರೆದ್ರವ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಣಿಸಿ. ಮೆತ್ತಗೆ ಕಿವುಚಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸಪೋಟ, ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಯ ಖಿಚಡಿ, ದಲಿಯ ಮುಂತಾದವು.

14. ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿಭೇದಿ (ಅತಿಸಾರ) ಅಥವಾ ವಾಂತಿಯಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸಿ.

15. ಋತುಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದವು.

ಗ. ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ಉತ್ತಮ ಪದ್ಧತಿಗಳು

1. ಕತ್ತರಿಸುವ ಮುನ್ನ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
2. ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿರಿ.
3. ಮಿತಿಮೀರಿ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಕುದಿಸಬೇಡಿ.
4. ಸೋಡ ಅನ್ನಸತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.
5. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಸಾರಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
6. ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅನ್ನ ಮಾಡಿ.
7. ಗೋಧಿಯ ಹೊಟ್ಟು ಪೋಷಕತತ್ತ್ವಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಬಿಸಾಡದೆ ಇಡೀ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿ.
8. ಹುಳು ಬಿದ್ದ (ಕ್ರಿಮಿ–ಕೀಟಗಳಿರುವ) ದವಸ–ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.
9. ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷಪದಾರ್ಥ ಇರುವುದರಿಂದ ಇವನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

೭೩ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

1. ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ.
3. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಆಹಾರವನ್ನು ನೊಣಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಿ. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನೂ ತೆರೆದಿಡಬೇಡಿ.
5. ಸುರಕ್ಷಿತ ಕಕ್ಕಸುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
6. ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಬೇಡಿ.
7. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
8. ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಊಟ ಮಾಡಲು ಸ್ವಚ್ಛ ಪಾತ್ರೆ ಹಾಗೂ ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.



ಪೋಷಾಹಾರದ ಬಗೆಗಿನ ವಿಸ್ತರಣಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಪೋಷಾಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಲು 27 ರಾಜ್ಯಗಳು/ ಕೇಂದ್ರಾಡಳಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 43 ಸಮುದಾಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಾಹಾರ ವಿಸ್ತರಣಾ ಘಟಕಗಳನ್ನು (ಸಿ ಎಫ್ ಎನ್ ಇ ಯು) ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವು ಆಹಾರ, ಪೋಷಾಹಾರ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇಲಾಖೆಗಳು, ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಚರ್ಚೆ, ಫಿಲ್ಮ್ ಮತ್ತು ಸ್ಲೈಡ್ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಪ್ರದರ್ಶನಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಕವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಸಿ ಎಫ್ ಎನ್ ಇ ಯು ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಾಹಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಪೋಷಾಹಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಲು ತಗಲುವ ಖರ್ಚುವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಭರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಕಛೇರಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಥವಾ ಈ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಬರೆಯಿರಿ :

1. ಉತ್ತರ ವಲಯ

ಡೆಪ್ಯೂಟಿ ಟೆಕ್ನಿಕಲ್ ಅಡ್ವೈಸರ್
ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಾಹಾರ ಮಂಡಳಿ
ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ
ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಂತ್ರಿಶಾಖೆ
ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ,
ಜಾಮ್ ನಗರ್ ಹೌಸ್, ನವ ದೆಹಲಿ–110011
ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 387778

2. ಪೂರ್ವ ವಲಯ

ಡೆಪ್ಯೂಟಿ ಟೆಕ್ನಿಕಲ್ ಅಡ್ವೈಸರ್
ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಾಹಾರ ಮಂಡಳಿ
ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ
ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಂತ್ರಿಶಾಖೆ
ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ,
8, ಎಸ್ಪ್ಲನೇಡ್ ಈಸ್ಟ್, ಕಲ್ಕತ್ತ–700069
ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ : 2488159. 2489472

3. ದಕ್ಷಿಣ ವಲಯ

ಡೆಪ್ಯೂಟಿ ಟೆಕ್ನಿಕಲ್ ಅಡ್ವೈಸರ್
ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಾಹಾರ ಮಂಡಳಿ
ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ
ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಂತ್ರಿಶಾಖೆ
ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ,
ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಭವನ, 26, ಹಡೋಸ್ ರಸ್ತೆ, ಮದ್ರಾಸ್–600006
ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ : 8278202, 8270402

4. ಪಶ್ಚಿಮ ವಲಯ

ಡೆಪ್ಯೂಟಿ ಟೆಕ್ನಿಕಲ್ ಅಡ್ವೈಸರ್
ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಾಹಾರ ಮಂಡಳಿ
ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ
ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಂತ್ರಿಶಾಖೆ
ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ,
ದಿನ್‌ಶಾ ವಾಚಾ ರಸ್ತೆ, ಚರ್ಚ್‌ಗೇಟ್, ಮುಂಬಯಿ–400020
ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ : 2027132

Designed and produced by the Directorate of Advertising and Visual Publicity, Ministry of I. & B., Government of India for the Food and Nutrition Board, Ministry of Human Resource Development, Krishi Bhawan, New Delhi. Printed at Tara Art Printers, New Delhi-110 002.

No. 8/1/94-PPV Kannada-15,000 Feb. '95

विदप्रनि
davp